

## المواصفات الصحية لاختيار الحقبة المدرسية

وكذرت الدراسة أن أمراضا وتشوهات قد أصابت تلاميذ المدارس نتيجة للعدد الكبير من الكتب والكراسات التي يحملونها من وإلى المدرسة يوميا. وبينت الدراسة أن مجموع ما يحمله الطفل سنويا يعادل 3 أطنان، مشددة على ضرورة تقليل عدد ما يحمله كل تلميذ في حقيبته إلى حدود 10 أو 20 في المئة من وزن جسمه.

**خبراء ينصحون بتقليل عدد ما يحمله كل تلميذ في حقيبته من كتب إلى حدود 10 أو 20 في المئة من وزن جسمه**

وحذر الخبراء من تأثير الأوزان الثقيلة على الأطفال وما تسببه لهم من تشوهات على مستوى العمود الفقري، مشددين على أن اعوجاج العمود الفقري قد يؤدي إلى اضطرابات في الأعصاب، وفي الحالات شديدة الخطورة يمكن أن يتأثر القلب والرئتان.

لكن بعض الاستنتاجات التي تم استخلاصها من دراسات أخرى، لم تظهر نمطا ثابتا من الارتباط بين الحقبة المدرسية والأم الظهر.



● كولن - نصحت الهيئة الألمانية للفحص الفني بمراعاة بعض المعايير المهمة بالحقبة المدرسية للطفل، حتى لا تلحق ضررا بالظهر على المدى الطويل. وأوضح الخبراء الألمان أن عرض أحملة الحمل ينبغي ألا يقل عن 3 سم، كما ينبغي أن تتعد الأحملة عن الرقبة، وحتى يمكن ضبط الحقبة على ظهر الطفل بسهولة، يجب أن تكون الأحملة بطول 50 سم على الأقل وقابلة للتعديل بشكل سلس، ومبطنة في منطقة الكتف. ومن المثالي أن تستقر الحقبة على كلا لوجي الكتف وتكون الحافة العلوية لها عند مستوى الكتف. وعن الطريقة الصحيحة لتحميل الكتب في الحقبة، أوضح الخبراء أن الكتب الثقيلة يتم وضعها في الجيب الخلفي، تفاديا لإتحناء ظهر الطفل، مع العلم أنه كلما قل وزن الحقبة، كلما كان ذلك أفضل للطفل. لذا يُوصى بعدم حمل إلا ما يفيد الطفل وبأقل قدر ممكن. ونصحت دراسات سابقة بعدم حمل التلاميذ أكثر من 20 في المئة من وزن الجسم على ظهورهم حتى لا تتهم إعاقة حركتهم.

وأشارت النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن الحقائب التي يتم جرّها تحدث تغييرات أقل في حركة الطفل، وبالتالي يتحركون بشكل أكثر حرية، مقارنة بالاطفال الذين عهد إليهم بحمل الحقائب على ظهورهم، حتى إن كانت الحقائب ذات أوزان خفيفة.

كما تشير النتائج إلى أن أكبر التغييرات السلبيّة ظهرت على منطقتي الفخذ والجذع عند حمل الحقائب المحمّولة على الظهر، بينما كانت الاختلافات بسيطة على الرقبة والكاحل في حال استخدام الحقائب المدرسية التي يتم جرّها. وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن الأطفال الذين واجهوا صعوبة في حمل حقائبهم المدرسية كانوا أكثر عرضة لآلام الظهر المستمرة.

### جمال

## فرشاة السيليكون تنظف وتجدد شباب البشرة

وبالمقارنة مع الفرشاة العادية ذات الشعيرات، فإن الفرشاة العادية يمكنها جمع مقدار من الجراثيم والبكتيريا يزيد عن فرشاة السيليكون المقاومة للبكتيريا في الأساس بنحو 35 في المئة. وبالنظر إلى أن الهدف من تنظيف الوجه هو في الأساس التخلص من الأوساخ بأنواعها، تصبح فرشاة السيليكون هي الاختيار المثالي. لتجنب المخاطرة بشعر البكتيريا على وجهك عند تنظيف بشرتك، يوصي الخبراء باستخدام فرشاة السيليكون ذات الشعيرات كل 3 أشهر؛ ونظرا لتراكم البكتيريا على سطحها. وإذا أردت اختيار الأفضل، وفرشاة السيليكون لا تحتاج إلى الاستبدال، وتدموم طويلا، كما أنها أكثر نظافة؛ حيث تحميك من انتشار البكتيريا وتعمل بفعالية لتنظيف بشرتك.

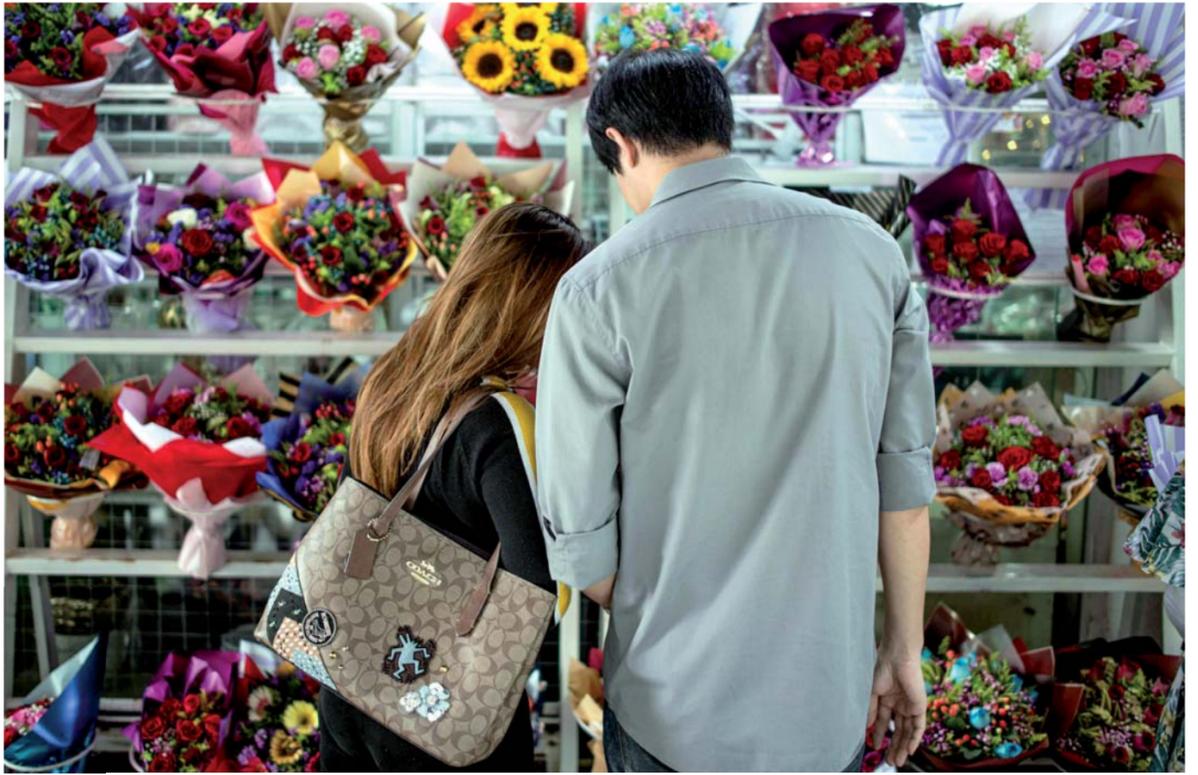
● دبي - يتمثل تنظيف الوجه بإزالة الأوساخ والشوائب والبكتيريا المتراكمة من الليلة أو اليوم السابق خطوة أساسية من روتين العناية اليومية بالبشرة، ويصحب عملية التنظيف كذلك التقشير اللطيف وتحفيز تجدد خلايا البشرة. وتعد أدوات التنظيف المختلفة جزءا أساسيا من نظام العناية بالبشرة من أجل تنظيف أعمق يمكن معه إزالة خلايا البشرة الميتة والمسام المغلقة بإفرازات الدهون، التي تتراكم مع الوقت.

وتستخدم الفرشاة تكنولوجيا المايكروسونيك الجديدة لتنظيف البشرة بطف. وهي مصممة لتناسب مع أكثر أنواع البشرة حساسية، دون حرمانها من الترطيب الطبيعي. ويبلغ عدد الترددات أكثر من 8000 تردد متناهي الصغر في الدقيقة، تغلغل في البشرة لتنظيف المسامات وتقليل البثور وتفتيحها بطف لتتركها ناعمة ومشرقة.



## الأزمات المالية تعصف بطقوس الهدايا داخل الأسر العربية

الهدية تتحول من مصدر سعادة إلى عبء معنوي ومادي ينغص الحياة



### خارطة الطريق للعب

على الهدايا لشركاء حياتهم للدلالة على التزامهم نحوهم. وشهد علماء الاجتماع على ضرورة قراءة شخصيات شركاء الحياة قبل التفكير في تقديم هدايا لهم، وحذروا من الاعتماد على المزاج الشخصي، لأن لكل فرد اهتماماته وميوله الخاصة. وأكد الاختصاصي النفسي والاجتماعي فرانسيس ستراك من جامعة فيرزابورغ الألمانية أن أسهل طريقة هي أن يضع المرء نفسه مكان المتلقي ويفكر في ما يريده.

وأوضح أن التخطيط المسبق من شأنه أن يساعد على تفادي الشراء المتعجل لهدية قد تكون باهظة الثمن، لكنها لا تتضمن أي معان إنسانية يمكن أن تفسر مشاعر المهدي له. وقال باحثون من جامعة شوتغارت الألمانية إنه من حسن الحظ أن الرجل يستطيع أحيانا أن يقدم للمرأة هدية متعة كدعوة على العشاء أو السفر في رحلة قصيرة، مشددين على أن اكتفاء الزوجين بالأساليب "المعتادة" التي يتبعانها في عيد الحب والزواج، إهداء الشوكولاتة أو الورود، لن يحسن علاقتهما، ما دام أحدهما منتشغلا عن الآخر بالعمل أو غيره.

وأظهرت إحدى الدراسات أن البعض يميلون عند شراء هدية ما إلى التركيز على شخصية متلقيها والخصال التي تميزه عن أقرانه. لكن هذا الإفراط في التركيز على السمات التي تميز من يتلقون هداياتنا، قد تجعلهم يتجاهلون جوانب أخرى تتعلق برغباتهم واحتياجاتهم، ما قد يؤدي إلى إهدائهم أشياء أقل أهمية بالنسبة لهم.

لكن ذلك لا يعني أن الأزواج لا يهتمون أيضا بقيمة الهدية، فقد أشارت دراسة نشرت في عام 2015 إلى أن المتلقين لم يفرحوا بالهدايا بعدما اكتشفوا أنها كانت رخيصة الثمن. وتقول إليزابيث دون إن "اختيار الهدية الخطأ ينطوي على مخاطرة بالنسبة للعلاقات القائمة بينك وبين من منحته، لأن ذلك يفيد بأنه ما من أشياء مشتركة بينكما". وشاركت دون في تأليف كتاب "الرجال السعيد: الجانب العلمي للإفراق ببهجة أكبر". وأظهرت الأبحاث التي أجرتها أن الهدايا غير المرغوب فيها، يمكن أن تُخلف أحيانا أثارا سلبية، على صعيد التصور الذي يكونه متلقي الهدية لأفراق العلاقة في المستقبل، مع من منحه إياها. لكن ما هو مؤكد أن مثل هذه الطقوس الاجتماعية لا يمكن أن يعفو عليها الزمن، وستبقى لدى معظم الناس دوافع لإريادة تحفزهم على اقتناء الهدايا للمقربين منهم رغم ما تنطوي عليه من مخاطر، مبهجة كانت أو محرجة.

انفسهم، في حين طلبت من النصف الآخر إنفاقه على الآخرين. وأوضحته الدراسة أن الفريق الذي اشترى أشياء لآخرين شعر بسعادة دامت لفترة طويلة، على عكس الفريق الذي أنفق المال على مشتريات شخصية. وتقول دون في كلمة ألقاها في مؤتمر التكنولوجيا والترفيه والتصميم، المعروف اختصارا باسم (تيد) "كانت السعادة التي تشعر بها الناس عندما استرجعوا اللحظة التي أنفقوا فيها المال على الآخرين، أكبر بشكل ملحوظ من السعادة التي تشعر بها أولئك الذين أنفقوا المال على أنفسهم". ورغم أن الأبحاث محدودة في هذا الشأن، فمضة أدلة تؤكد أن النساء والأطفال كلما تلقوا هدايا شعروا بفرح أكبر وبالرضا عن الحياة.

وتكشفت دراسات سابقة أن شعور المرأة بالرضا يعتمد على نوعية الهدايا التي تتلقاها، إذ أظهرت تقنيات تصوير الدماغ أن "مركز الإحساس بالرضا" في مخ المرأة يعمل عندما تتلقى هدية ثمينة من حبيبها أو زوجها، وهو ما يثير مشاعرها بشكل غير تقليدي ويُنسبها للمشاكل والتعب.

### أحلام بعيدة المنال

غير أن تقديم الهدايا الفاخرة من المعادن والعمود والملابس الثمينة قد أصبح في نظر السواد الأعظم من محدودي الدخل، أحلاما بعيدة المنال على الأقل في الظروف الحالي. وينصح الخبراء الأزواج بالتركيز على القوة الرمزية للهدية بدلا من السعر، فالهدية غير المكلفة لا تعتبر بلا قيمة كما يعتقد البعض، بل لها أثر ملحوظ في نفسية المتلقي، لما تحمله في طياتها من مشاعر رومانسية، ولطالما وصفها علماء النفس بخارطة الطريق للحب، وأنها أساس العلاقة العاطفية الناجحة والسعيدة، وبمجرد أن يتوقف الأزواج عن تقديم الهدايا لبعضهم، تبدأ جذوة الحب في الخفوت، وبعد ذلك من العلامات الأولى التي تنذر بانقراض العلاقة الزوجية.

وبينما يتفادت تقييم الهدايا من شخص إلى آخر، فإن الأزواج بشكل عام يهتمون بالمبادرات الرومانسية التي يقوم بها شركاء حياتهم للتعبير عن حبهم ورفع معنوياتهم. ويقول أستاذ علم النفس بجامعة كوبنهام يوهانس أوهتسو، إن الهدايا قد تكون رمزا لتجديد الالتزام العاطفي بين الزوجين. وتناول أوهتسو في بحث جديد مدى تأثير المحيط الاجتماعي على سلوكيات تبادل الهدايا بين شركاء الحياة. ولاحظ أنه كلما زادت دائرة معارف شركاء الحياة زادت المبالغ التي ينفقونها

شراء الهدايا عادة متجذرة في ثقافات المجتمعات، ولكنها أصبحت تشكل عبئا ثقيلا يرهق كاهل العديد من الأسر، بسبب الأزمات المالية والاقتصادية التي تشهدها البلدان العربية وتأثيرها على القدرة الشرائية للكثيرين.

لهم الفرصة للتباهي أمام الآخرين. واعتبر الصحافي التونسي لطيف جبالله أن تقليد الهدايا لا يمكن أن يختفي لأنه تقليد مرتبط بعاطفة الحب والحب لا يمكن أن ينتهي أو ينقرض. وقال جبالله لـ "العرب"، "القيمة الحقيقية للهدية ليست في ثمنها، بل في تذكر الآخر المحبوب، والتعبير له عن مكانته الخاصة في قلبك وهذا أهم ما يسعده".

وأضاف "الظروف الاقتصادية وغلاء الأسعار وضعف المدخول وجميع العوامل المتعلقة بالماديات لم ولن تحل دون استمرار تبادل الهدايا بين الناس، بدليل أن الفقراء موجودون منذ الأزل وكانوا يهدون بما تجود بهم إمكانياتهم المالية". وتابع جبالله حديثه موضحا "هناك عدة طرق لإضفاء المفاجأة على الهدية الرمزية رغم أن هذا العنصر موجود أصلا، وهو الطابع الرومانسي المشوق فيها، والذي يكشف عن عواطف مقدم الهدية واهتمامه بالطرف الآخر، ومثال على ذلك عملت ذات مرة بالصدفة أن زوجتي تدخر بعض المال لشراء خاتم من ذهب وسننظر أشهرا أخرى حتى نتمكن من شرائه، فما كان مني سوى منحها المبلغ الذي يتقصها بالكامل حتى اختصر عليها الانتظار وأدخل البهجة على قلبها، وقد كانت المفاجأة سارة، واعتبرت الخاتم هدية رائعة مني".

**الهدايا غير المرغوب فيها، يمكن أن تخلف أثارا سلبية، على صعيد التصور الذي يكونه متلقي الهدية وأفاق العلاقة العاطفية مستقبلا**

ووسط هذا الاحتفاء بالهدايا من البعض، والشكوى لغيابها من البعض الآخر، يؤكد الخبراء على أهمية التعبير عن المشاعر بالهدايا، والسعادة التي يشعر بها مقدموها، وانتقال تلك المشاعر إلى المتلقين، ودور هذه الطقوس الاجتماعية في إرساء دعائم العرفان بالجميل والامتنان المتبادل بين الناس. ودرست أستاذة علم النفس بجامعة برينثي كولومبيا إليزابيث دون، العلاقة ما بين السعادة والمال. وأجرت دراسة في كندا وأوغندا، قدمت فيها لعينة من الأشخاص مبلغا زهيدا من المال وطلبت من نصف المشاركين أن ينفقوه على

**يمنية حمدي**  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

تعتبر الهدايا من التقاليد العربية المتأصلة في الثقافات الاجتماعية للشعوب، لكن هذا التقليد بدأ يتراجع نسبيا في الآونة الأخيرة داخل العديد من الأسر العربية، رغم ما تحظى به الهدايا من قيمة رمزية تتجاوز في أحيان كثيرة قيمتها المادية، لترتبط بلحظات ومشاعر مميزة في حياة الكثيرين.

وعقدت جائحة كورونا الأزمة المالية والاقتصادية التي تشهدها المجتمعات العربية، ما أدى إلى كبح جماح الطلب على الهدايا، إذ أصبحت هذه التقاليد تشكل عبئا على كاهل العديد من الأسر، ولم تعد قادرة على الاحتفال وتبادل الهدايا في الكثير من المناسبات كما في السابق. وقالت زينة التابعي وهي أم تونسية لطفلين صغيرين، إن الوضع الاقتصادي والسياسي "السئ" لبلادها، أثر على قدرة عائلتها الشرائية، إلى درجة أنها لم تتمكن من شراء قالب حلوى أو لعبة لأطفالها في أعياد ميلادهم.

وأضافت التابعي لـ "العرب"، "لم استطع هذه السنة تقديم هدايا لأبنائي في أعياد ميلادهم، وأكثر ما بات يهمني هو توفير الطعام لهم، ولكن في القلب حرقة وغصة لأن أبنائي لم يستطيعوا الاحتفال بهذه المناسبة الهامة في حياتهم مقارنة ببقية أقرانهم من الأطفال".

وقالت سيدة جزائرية تدعى نوال إنها اضطرت وزوجها إلى الاستغناء عن بعض العادات التي كانوا يتبعونها خلال المناسبات العائلية مثل الاحتفال بذكرى زواجهما بسبب الظروف المالية الصعبة التي يعيشانها، مشيرة إلى أن أفراد عائلتها "لم يعودوا قادرين على تبادل الهدايا في الأعياد كما في السابق". ويكشف غياب الهدايا عن عدة أسر عربية عن أوجه الحرمان المالي الذي لا يمكن أن يرسم وحده صورة كاملة عن آثار البؤس التي تمتد إلى اندحام أهم الاحتياجات الأساسية كالعناية الصحية والمياه النظيفة والتعليم.

### لغة المشاعر

لكن غالبية من تحدثوا لـ "العرب" لا يتصورون الحياة من دون هدايا يقدمها لهم أقربهم وأصدقائهم وأحبائهم وتنتج ذكرياتها في أذهانهم، وتتيح